



CUINA PER A XIQUETS

Hola, sóc Estefania, en aquest número faré jo les tres receptes, ja que des de molt menuda m'ha agradat molt cuinar i per supost els xiquets i xiquetes de la meua edat i de unes altres edats també poden fer aquests plats. Els plats que vos ficaré són els següents:

- ✓ AMANIDA DE VERDURES VARIADES.
- ✓ MACARRONS EN TONYINA
- ✓ ROVELLS DE COCO

AMANIDA DE
VERDURES
VARIADES

INGREDIENTS:

- 1 enciam.
- 2 tomaques.
- 4 pastanagues.
- 1 cogombre.
- 1 tassa d'olives de gust anxova.
- Oli d'oliva, vinagre y sal.

PREPARACIÓ:

Primer rentarem tots els ingredients. Després els tallarem a trossets menuts. A un plat gran posarem primer el enciam, les tomaques, el cogombre, les pastanagues, després les olives i afegirem la sal, el vinagre i l'oli d'oliva.

MACARRONS
AMB
TONYINA

INGREDIENTS:

1 paquet de macarrons de 250 gr. 1 pot de tomata natural i triturada. 1 ceba menuda, 3 llaunes de tonyina. Formatge ratllat.

PREPARACIÓ:

Demana a la teua mare que t'encenga el foc per a escalfar una olla en aigua dins, quan l'aigua estiga bollint fiques una cullereta amb sal i els macarrons a bullir fins que estiguen blancs. Llavors demanes a la teua mare que t'is cole per un colador. Al mateix loc d'abans, posarem la ceba tallada en trossos menudets i quan la ceba estigue del color daurat, posarem la tomata i la deixarem coure uns minuts. A continuació afegirem la tonyina i la ficarem a la paella, la mesclarem molt bé i ho deixarem coure 5 minuts. Ja per últim amb una safata per al forn posarem els macarrons, la salsa de tomata amb tonyina i el formatge ratllat per damunt. Llavors demanes a la teua mare que encenga el gratinador del forn, i poses els macarrons fins que estiguen ben gratinats. Aquest plat ja està llest per a servir-lo a taula i menjar-lo.

ROVELLS
DE
COCO

INGREDIENTS:

- 6 rovells d'ou.
- 1/2 quilo de coco ratllat.
- 1/2 quilo de sucre.
- 1 patata gran.

PREPARACIÓ:

Primer es cou la patata gran i es xafa amb una forqueta. Després es mesclen els rovells amb el coco i la patata amb el sucre, fins aconseguir una pasta espessa. Finalment es formen boletes amb la pasta i es passen per sucre.

TRUCOS CASEROS

- Para eliminar la electricidad estática que se queda en el cabello, pásale un pañuelo de seda.
- Si tienes las uñas amarillas, clávalas en medio limón durante cinco minutos.
- Loción anticaspa eficaz, aclara el pelo al menos una vez a la semana con agua donde hayas hervido previamente un buen trozo de apio.
- Fricción enérgicamente el cuero cabelludo con jugo de cebolla y aplica después un poco de miel. Este remedio fortalece el cabello.
- Unta las picaduras de abeja con una pasta de bicarbonato y agua, te aliviará al instante.
- Tritura pulpa de melón y aplícala sobre las quemaduras, alivia el escozor y ayuda a cicatrizar.
- Las bolsitas o restos de té utilizado se mezclan con la tierra de tus macetas, son un excelente abono.
- Riega tus helechos con agua de lluvia o con agua destilada, es la forma de que crezcan más sanos y fuertes.

Pescados MANOLO



TEL. 42 71 12 - 42 63 54
LES COVES DE VINROMÀ

Bar-Restaurant HABITACIONS

Les Coves

PLAÇA ESPANYA, 20
TEL. 42 60 35
LES COVES